

الباب الأول

الفصل الأول

مبادئ أولية

سأكتب باختصار عما يجب معرفته من قبل مدرب اللياقة البدنية بكرة القدم قبل طرح البرامج التدريبية بانواعها وأول سؤال يطرح هو: ما معنى التدريب الرياضي؟
هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرق التدريبية المجربة عمليا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطية والنفسية والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعب/ اللاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. كما يمكن القول بأنه مجموعة من التمارين الرياضية الجسمية المنفذة ضمن مساحة بدنية متوقعة لأجل تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الهدف المنشود.

السؤال الثاني الذي يطرح! ما هي الأسس العلمية للتدريب الرياضي؟

الأسس العلمية هي الروابط بين كل حقل من حقول المعرفة والبحث العلمي والتي توجب على المدربين تتبع المصادر العلمية ونتائج البحوث الحديثة في الحقل الرياضي وهنالك اتفاق على الأسس العلمية للتدريب وهي:

1- الفروقات الفردية

ويختصر هذا المبدأ بمفهوم يؤكد على عدم وجود اثنين متشابهين في كل الصفات مما يتوجب الأخذ بتلك الفروقات في تخطيط وتنفيذ عملية التدريب.

2- التطبع

ويتعلق بظاهرة الضغوط او ردود الأفعال للأجهزة الوظيفية الداخلية لمحركات التدريب والعمل والتي تقود الى تطبع او ضرر تلك الأجهزة. ان من فلسفتي الخاصة هو الإشارة الى مبدأ الخصوصية في سياق الحديث عن التطبع وعدم فصلي لمبدأ الخصوصية كظاهرة مستقلة لمبادئ التدريب كما هو الحال في الأدبيات التدريبية وان أهمية الخصوصية يمكن ان تتوضح أهميته من خلال النقاط ادناه
ان النوع الخاص من التمارين يقود لنوع خاص من الاستجابة [استجابة المعدل القلبي لراكض 400 متر حرة هي غيرها عند لاعب كرة الطائرة.

[النوع الخاص من التدريب يقود لنوع خاص من التطبع فتطبع عضلات راکض المارثون هي غير تطبع عضلات عداء الركض السريع اما في كرة القدم فمتطلبات اللعبة تعطي خصوصية لتدريب القابلية الحركية للرجلين بشكل اكبر من القابلية الحركية للذراعين مما يتطلب التركيز على تحسين المدى الحركي لمفاصل الورك والركبتين ورسغي القدمين بشكل اكبر من مفاصل الكتفين او المرفقين.

النوع الخاص من التمارين يقود لنوع خاص من التعب [فسبب فشل الرباع في رفع وزن معين هو غير سبب تباطؤ العداء في نهاية عدو سباق 1500 متر. وهنا اضع القاعدة الأولى للتدريب البدني بكرة القدم والتي اقول فيها لكي تخلق لاعب كرة قدم فجب ان يقترب التدريب البدني بنسبة كبيرة من لعب كرة القدم.

3- فسوق الحمم

وهو التطبيق المتدرج للاحمال التدريبية والذي يهدف لتطوير مستوى الرياضي عند مستوى التطبع. ان استخدام نفس الحمل التدريبي في كل وحدة تدريب سوف لن يؤدي الى تطور اللاعب عند مستوى التطبع ومن هنا يجب التفكير بالمبدأ المعاكس لفوق الحمل والذي يدعى بالتراجع والذي يشير الى الطريقة السريعة التي يفقد فيها الجسم للياقته البدنية المكتسبة عند تناقص او تراجع او ثبات شدة التدريب من اسبوع لاسبوع.

4- الاستمرارية

وهو المبدأ الذي يتطلب من الرياضي الحياة الرياضية حيث يتعرض الرياضي في كل فترة من فتراتها الى محفز معين مؤثر طبقا للمرحلة العمرية البيولوجية لأنه من الممكن رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب الكرة قبل اسبوعين من بداية الموسم الكروي الا ان هذه الفترة غير كافية بالوصول باللاعب الى كامل اللياقة البدنية للعب مباراة كاملة اذ لا بد وبعد موسم رياضي كامل وفترة انتقالية من العودة لموسم جديد باعداد شامل للاعب.

5- الشد

ان تطوير قابلية الرياضي تكون متعلقة بزيادة حجم المحفزات التدريبية خلال فترة زمنية معينة وكذلك زيادة شدة محفزات التدريب خلا فترات أخرى من التدريب ومن المهم التأكيد على توافق الحجم والشد بحيث ان التغيير الحاصل في أحدهم يؤدي الى تغيير مماثل في الآخر. هنا لا بد لي ان اعطي مثال على ذلك ومن أجل تطوير التحمل يعمل المدرب على زيادة واحدة من مكونات التدريب:

التكرار أي عدد أيام التدريب الأسبوعية.]

الزمن أي زيادة [عدد دقائق الوحدة التدريبية.

او زيادة شدة التدريب.]

الا انه من خلال التجربة الكبيرة لي في التدريب فاني وجدت صعوبة في التحكم بزيادة تكرار التدريب الاسبوعي من

اربعة الى خمسة وحدات تدريب لتغلب الهواية على الاحتراف في المنطقة العربية وكما ان هنالك نفس المشكلة في زيادة زمن التدريب من ساعة ونصف الى ساعتين أو أكثر ويبقى الباب مفتوحا لزيادة شدة التدريب بطرائق لا تؤدي الى ملل اللاعبين. أما في حال سمحت الظروف بزيادة اي من مكونات التدريب فمن المهم زيادة مكونة واحدة في كل اسبوع بدل تغيير مكونتين أو ثلاثة وعند هذه النقطة يكون من المهم لمدرّب اللياقة البدنية الاطلاع على جدول تطبيق الحمل التدريبي كدليل للعمل المستقبلي.

نوع التدريب الحجم-الكمية الشدة- النوعية

التدريب المستمر زيادة المسافة زيادة السرعة في جزء من المسافة

زيادة زمن العمل زيادة الايقاع

التدريب الفترتي زيادة عدد المحفزات زيادة سرعة المحفزات

زيادة مسافة المحفز تقليل الراحة بين المحفزات

التدريب الدائري زيادة عدد الدورات زيادة سرعة التنفيذ

زيادة التكرار بالمحطة تقليل الراحة بين المحطات أو الدورات

التدريب العضلي زيادة التكرار زيادة الوزن

زيادة المجموعات تقليل زمن الراحة بين التكرار والتمارين

المرونة والرشاقة زيادة عدد التمارين تقليل زمن التمارين دون تقليل عددها

التدريب الفني زيادة تكرار الحركة زيادة السرعة في تنفيذ حركة خاصة

تقليل زمن الراحة بين سلسلة التمارين الفنية

6-الراحة

يضعها البعض حديثا كأساس للتدريب فما دام الجسم تحت تأثير التدريب فهو بحاجة للراحة من التدريب لكي يحدث التطبع.

7-فترات التدريب

وهو من المفاهيم المتقدمة والذي يقسم الموسم لثلاث فترات يتم التركيز في كل واحدة منها على تدريب وتطوير بعض العناصر المهمة (الشرح الموسع في القادم من الفصول).

الباب الأول

الفصل الثاني

الأعداد البدنية

وهو العمل الذي يشمل كل الطرائق المستخدمة لتطوير الصفات البدنية الأساسية والخاصة في المستويات العليا ويمر الاعداد البدني عبر حقائق مهمة وهي :

1)الصفات البدنية واقسامها

2)فترات الاعداد البدني

3)طرائق الاعداد البدني

1-الصفات البدنية واقسامها

السرعة

وهي صفة بدنية للعضلات والتوافق العضلي العصبي والتي تسمح بسلسلة من الحركات السريعة وهي كمجموعة تمثل حركة واحدة بالشدة القصوى ولفترة قصيرة أو قصيرة جدا.

سرعة رد الفعل

وهي سرعة الاستجابة لمحفز خاص وتسمى في احيان كثيرة بزمن رد الفعل.

سرعة الحركة

القابلية القصوى للفرد للتنقل من نقطة الى اخرى وتسمى بسرعة الازاحة.

سرعة الاطراف

وهي القابلية على تحريك الاطراف العليا والسفلى باسرع ما يمكن.

القوة

وهي الصفة التي تسمح للعضلات بانتاج الشد في محاولة الدفع او السحب او الرفع.

القوة المتحركة

نوع الجهد المبذول مع اسناد وزن الجسم خلال حركات متكررة وخلال فترة زمنية معينة وتدعى كذلك بالقوة الايزوتونكية.

القوة الثابتة

نوع القوة المنتجة للحرارة من دون انتاج للشغل بمفهوم الحركة وتدعى كذلك بالقوة الايزومترية.

القوة الانفجارية]

نوع القوة التي توضح [بقدره الشخص على انتاج الحد الاقصى من الطاقة في حركة مفاجئة وانفجارية وتفسر فيزيائيا على انها انتاج القوة المضروبة بالسرعة.

التوازن

وهي القدرة على السيطرة على وضع الجسم في حالة الثبات او في حالة الحركة.

التوازن المتحرك]

وهو التوازن المنتج اثناء الحركة].

التوازن الثابت

وهو التوازن الذي ينتج في وضعية محددة].

التوازن المسترد

وهو الصفة الفردية التي تفسر استعادة الفرد لتوازنه في وضعية خاصة.

المقاومة

وهي الصفة التي تسمح بالجهود المستمرة المتتالية لفترات طويلة من العمل او التمرين خلال فترة زمنية محددة.

المقاومة الهوائية

وهي الصفة التي تمكن الفرد من العمل المستمر تحت الحالة الهوائية [لفترة طويلة من الزمن وتسمى كذلك بالقابلية

او القدرة الهوائية. وتعرف ايضا بقابلية القلب على ارسال الدم الى العضلات العاملة وقدرة تلك العضلات على

استخدامه. وتعرف كذلك بقابلية العضلة على انجاز التقلص القصوي مرة بعد الأخرى.

المقاومة اللاهوائية

وهي الصفة البدنية التي تمكن الفرد من المحافظة على النشاطات البدنية [لاطول فترة ممكنة تحت الحالة غير الهوائية

وتدعى كذلك بالقابلية او القدرة اللاهوائية.

المقاومة العضلية الموضعية وهي الصفة التي تمكن الفرد من العمل [بالوقت القصير الممكن على تكرار الحركة بنفس

الكفاءة وباستخدام نفس المجموعة العضلية وتدعى كذلك بالمقاومة العضلية او التحمل العضلي الموضعي. كما يمكن ان

يقال عنها بانها قابلية عضلة واحدة على انجاز الشغل.

الاسترخاء

وهي الصفة التي تظهر خلال الضاهرة العضلية المتسببة من تقليل الشد للعضلات الهيكلية.

الاسترخاء الكامل او العام]

[وهو الذي يمكن الفرد من استرخاء العضلات الهيكلية لاستعادة الشفاء والحصول على الراحة بعد التمارين

الرياضية.

الاسترخاء التفاضلي]

وهو الصفة البدنية [التي تسمح للفرد باسترخاء المجاميع العضلية والتي لا يتطلب منها اداء وتنفيذ افعال حركية خاصة.

الايقاع

وهي الصفة البدنية التي تظهر في تبادل الشد والراحة خلال السلسلة الحركية الزمنية.

المرونة

وهي القابلية على انجاز مدى حركي معين من دون اعتراض من قبل الانسجة المحيطة بالمفصل.

التوافق

هي القابلية على تداخل كل الصفات البدنية الاخرى لانجاز الحركات المؤثرة.

2- فترات الاعداد البدني

يتطلب المفهوم الحديث للتدريب الرياضي جدول زمنية وتنطبق هذه الجدولة الزمنية على الاعداد البدني والذي يتداخل مع اعداد الصفات الخاصة باللعبة من الناحية الفنية والخططية والنفسية والذهنية وتتبع الجدولة للتخطيط البدني

المراحل التالية:

فترة الاعداد العام

وتتجه لتطوير وتحسين كل الصفات البدنية للرياضي لبناء قاعدة [اساسية للاعداد الخاص.

فترة الاعداد الخاص]

[وتتوجه نحو تطوير وتحسين المواصفات الخاصة باللعبة او متطلبات اللعبة البدنية.

فترة المنافسة

وتتجه نحو المحافظة على الشكل [البدني الذي تم الوصول اليه خلال فترتي الاعداد.

فترة الراحة

وتتجه نحو الانتقال لفترة الراحة الايجابية [بعيدا عن اللعبة الاساس].

3- طرائق الاعداد البدني

هنالك طرائق عامة مختلفة للاعداد البدني تكون الادوات الصحيحة لتطوير وتحسين الصفات البدنية المختلفة وهي:

1- التمارين العضلية

وهي الطرق تتجه نحو تحسين وتطوير البناء العضلي وهنالك اربع صفات بدنية توضع للاستفادة من هذه الطريقة وهي القوة المتحركة والثابتة والانفجارية والمقاومة العضلية الموضعية. ان اهم طرائقها شائعة الاستعمال هي

[التدريب باستخدام الاثقال

التدريب باستخدام الاجهزة المساعدة]

تدريب القوة

تدريب القدرة]

التدريب المركزي وغير المركزي]

التدريب [الايروميتري

التدريب الايروكينتيكي]

التدريب بالاجهزة الخاصة]

التدريب [بالتحفيز الكهربائي

2- التدريب المستمر

وهو نوع من التدريب والذي يتضمن طرائق اعداد تستلزم حركات مستمرة لفترات زمنية طويلة تهدف لتحسين وتطوير الجهاز الدموي القلبي والتنفسي. هنالك صفتين توظفان للاستفادة من هذه الطريقة وهما المقاومة الهوائية والمقاومة العضلية الموضعية. ان اهم طرائقها شائعة الاستعمال مايلي:

طريقة تدريب الفارتلك]

طريقة تدريب المارثون]

[طريقة كوبر الهوائية

طريقة فان أيكن]

طرائق ثانوية أخرى مثل التدريب [بالتحميل المستمر والتدريب الهوائي وتدريب الوقت.

3- التدريب الفتري

وهو طريقة الاعداد البدني التي تتشكل من تبادل فترات العمل والراحة أي الجهد والجهد المعاكس مع السيطرة على الشدة والوقت وترتكز هذه الطريقة على نظام عمل يحدد بوساطة سلسلة من الجهود القصوى مع فترات راحة غير كاملة وتعتبر صفة المقاومة غير الهوائية الأكثر استفادة من هذه الطريقة. ان اهم طرائقها شائعة الاستعمال هي :

التدريب مع فترات راحة قصيرة]

التدريب مع [فترات الراحة الطويلة

التدريب مع تنوع معادلة (stri) حيث يمثل الحرف الاول (stimulus) [أي المحفز ويمثل الحرف الثاني (time) أي الزمن ويمثل الحرف الثالث (repetetion) أي التكرار ويمثل الحرف الأخير (interval) أي فترة الراحة علما بان هنالك طرائق ثانوية مكملة كالتدريب بالتحميل الفتري والتدريب الجزئي وتدريب الاحتكاك.

4- التدريب الدائري

وهي طريقة الاعداد البدني والتي تنفذ في دائرة او مستطيل او مثلث حيث ينفذ فيها اللاعب عدة محطات تدريبية مختلفة وبنوع معين من التأثير البدني. تستفيد من هذه الطريقة صفتي المقاومة الهوائية وغير الهوائية طبقا لنوعية الدائرة التدريبية. ان اهم طرائقها شائعة الاستعمال هي :

التدريب الدائري الهوائي].

التدريب الدائري اللا [هوائي.

5- تدريب السرعة

6- تدريب المرونة

7- طرائق خاصة للتدريب البدني.

8- التدريب الخاص بالمرتفعات.

سأطرق لكل ذلك في القادم من الفصول مع التوصية بمراجعة كتابي السابقين والموسمين بالاعداد البدني بكرة القدم وكتاب الاعداد الوظيفي بكرة القدم